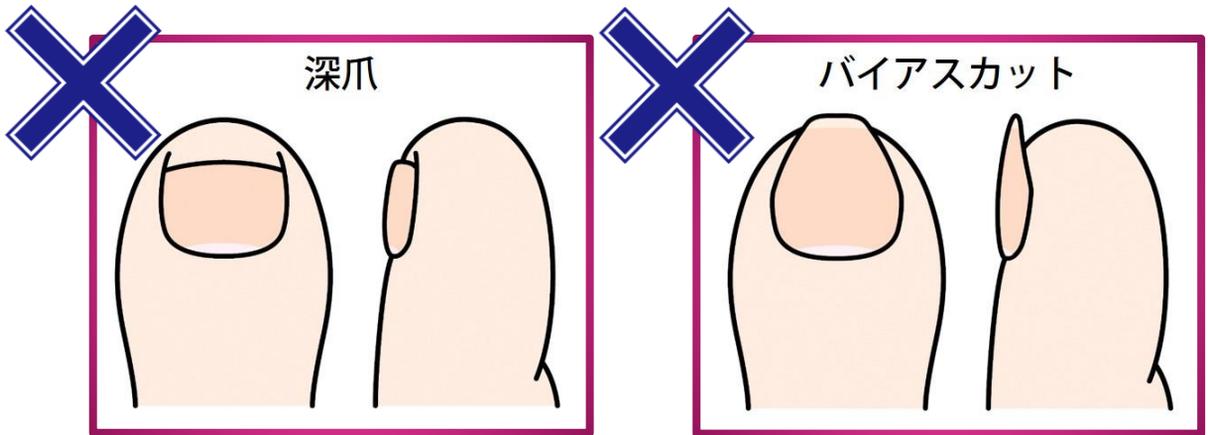


フットな情報 Vol.2

巻き爪

足のトラブルの中でもとても多い
巻き爪についてご説明します。

原因 間違った爪の切り方



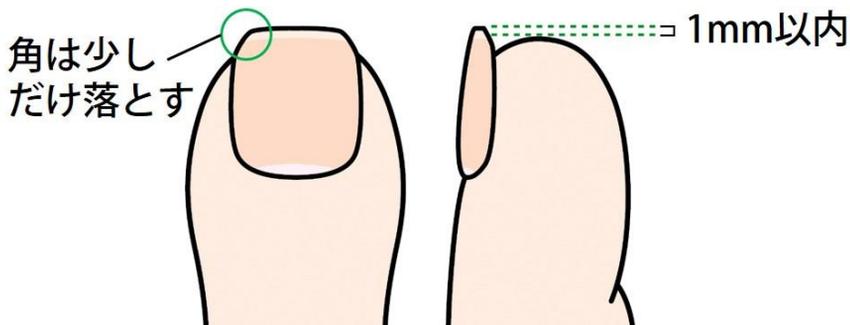
巻き爪の最大の原因は、不適切な爪の切り方です

改善 正しい爪の切り方

爪切りの最大のポイントは「スクエアカット」四角に切る事です。



まっすぐに切る



- ①皮膚と同じ高さに切る
- ②爪の先端は四角に切る
(スクエアカット)
- ③両角を少し整える
(スクエアオフ)

巻き爪

原因

靴による圧迫

先の尖ったデザインの靴など窮屈な靴を履いていると足の両脇から圧力を受け続け巻き爪が起こりやすくなります。

外反母趾など足の変形、足の指が浮いてしまう『浮き指』などの原因にもなります。



改善

正しいフットウェア

靴選びのポイントはVol.1を参考にしてしてください。

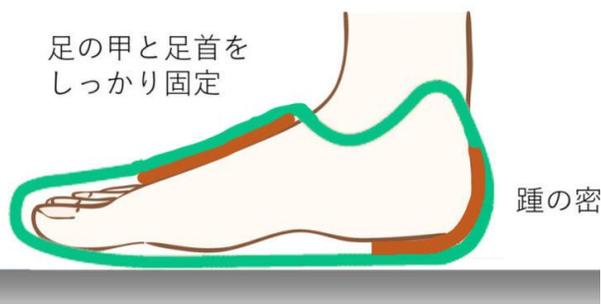
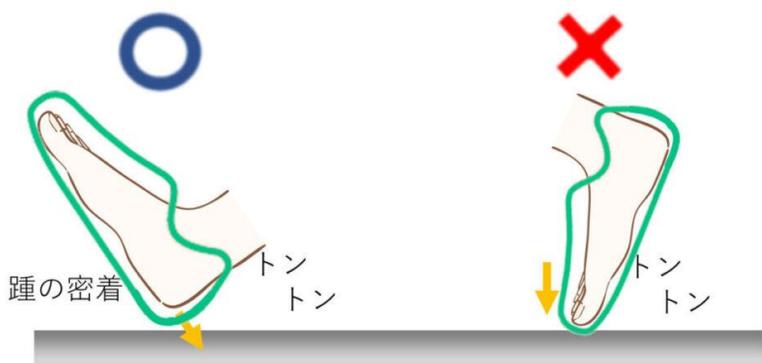
正しい靴を選んだら正しい履き方をすることが重要です

ポイントは踵で靴の位置を合わせることです。

靴を履いたら踵を床でトントン叩いて

踵を靴に合わせます。

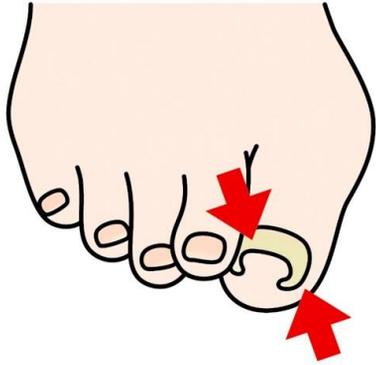
その状態で足の甲の部分をしっかり固定します。



原因

外反母趾など足指の変形

外反母趾で親指が内側へ曲がった状態だと、隣の指によって、横や上からも押されやすくなり、爪が巻きやすくなります。

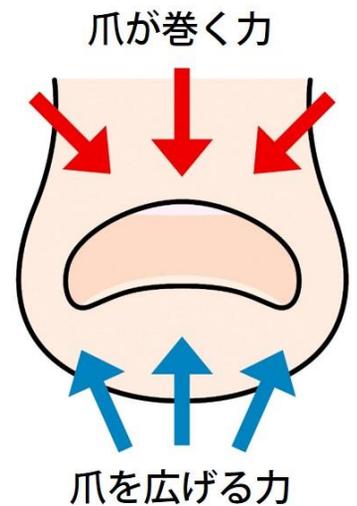


原因

浮き指、寝たきりなどによる 地面からの荷重不足

歩く時に生じる地面からの圧力によって、巻く力と広げる力のバランスがとれて正常な形に保たれています。

そのため、足の指が浮いてしまう浮き指の人や寝たきりなどで歩くことがないなど、地面からの力がかからない人は、巻き爪になりやすくなります。



巻き爪の合併症：陥入爪 かんにゆうそう

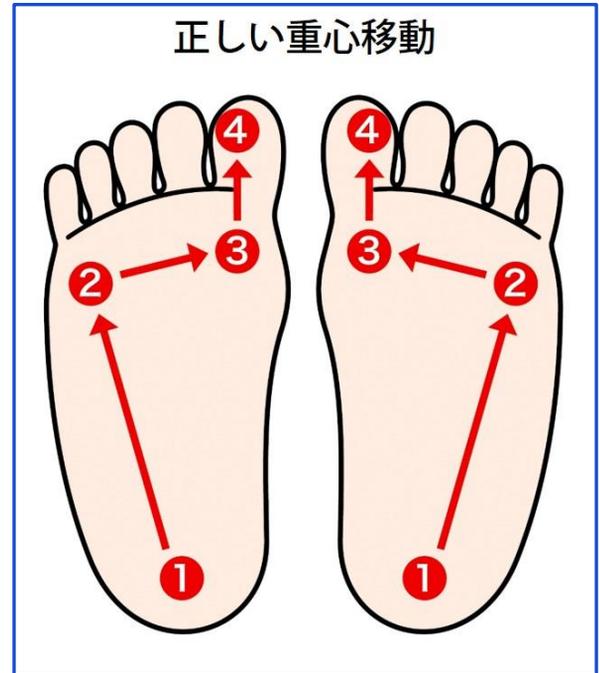
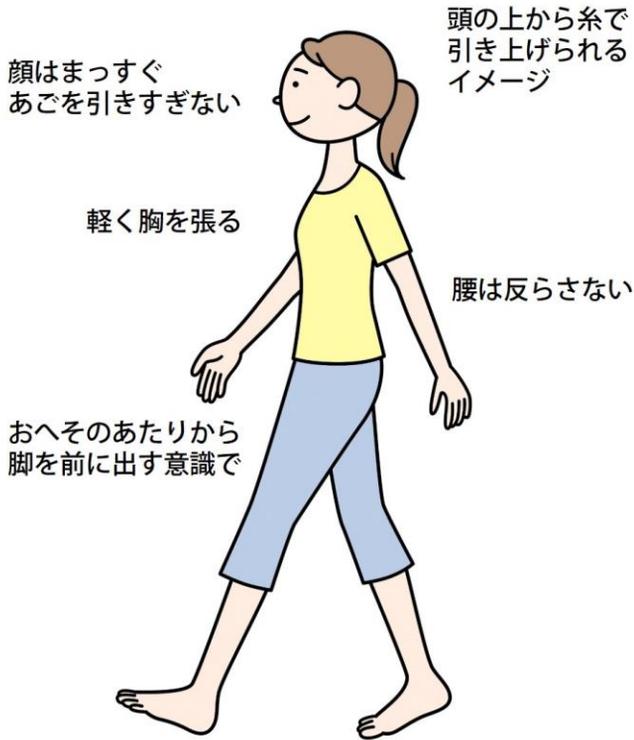


爪の端が周囲の皮膚に食い込んで傷つけ、炎症と痛みを引き起こす疾患を『陥入爪』といいます。

改善

正しい歩き方

正しい歩き方により、足指に適切に力が加わり爪を下から持ち上げ巻き爪が予防されます。



巻き爪予防には親指側に重心をのせる、
足指をしっかり使う事を意識する事がポイントです。

正しい歩き方を教えて欲しい！

自分の歩き方を見て欲しい！

などありましたら

当院の **理学療法士** にどんどんお声をお掛けください。

引用・参考

大正健康ナビ；<https://www.taisho-kenko.com/disease/529/>

巻き爪の原因と予防（セルフケア）；<https://medical-media.jp/selfcare/>